

Blijf in Balans Valpreventie Academie 65+

Toegang is
gratis

2 oktober | 14:30 - 16:00 uur | Stadskerk de Wijngaard

Meester P.J. Troelstraweg 147a in Leeuwarden

Een val kan grote gevolgen hebben voor uw gezondheid en zelfstandigheid, ook als u nu nog goed ter been bent. Daarom organiseert de gemeente Leeuwarden deze bijeenkomst over valpreventie. Ontdek tijdens de lezing (14:30 tot 16:00 uur) en de informatiemarkt (vrij te bezoeken van 13:30 tot 14:30 en van 16:00 tot 17:30 uur) wat u zelf kunt doen om vallen te voorkomen!

Laat u door verschillende organisaties persoonlijk informeren. Denk hierbij aan sporten en ontmoeten, goed zicht, medicatiegebruik, passend schoeisel, woninginrichting en leren vallen en weer opstaan.

Met o.a.:



Olga Commandeur, bekend van Nederland in Beweging, laat zien hoe beweging en voeding bijdragen aan vitaliteit.



Dr. Liesbeth Hempenius, klinisch geriater MC Frisius, vertelt over de oorzaken en gevolgen van vallen.



Meer informatie en aanmelden via
valpreventie.eventbrite.nl of bel met 14 058.